



Instituto Mixto  
Universitario Deporte y  
Salud

## AGUEDA: fuerza y cognición en mayores

21/01/2026

Un **programa de entrenamiento de fuerza de seis meses**, sencillo y de **bajo coste** (bandas elásticas y autocarga), **mejora de forma significativa la atención y el control inhibitorio en personas mayores cognitivamente sanas**, según el **ensayo clínico aleatorizado AGUEDA**, liderado por la **UGR** (Dpto. de Educación Física y Deportiva) y el **iMUDS**, y publicado en **Alzheimer's & Dementia**.



La intervención se realizó **tres veces por semana** durante **seis meses** y mostró **efectos especialmente positivos** en participantes **más vulnerables al deterioro** (mayor edad, menor nivel educativo o más quejas subjetivas de memoria). En otras áreas evaluadas —memoria episódica, velocidad de procesamiento y funciones ejecutivas generales— **no se observaron cambios significativos**. El ensayo incluyó a **90 personas de 65-80 años** de la ciudad de Granada, asignadas aleatoriamente a **grupo de fuerza** o **grupo control**.

Además del impacto cognitivo, el programa **mejoró la función muscular**, factor clave para la autonomía en el envejecimiento. El equipo subraya el **potencial del entrenamiento de fuerza** como **estrategia preventiva no farmacológica, segura, escalable y fácil de implementar** en contextos comunitarios. **Irene Esteban-Cornejo** (iMUDS) figura como investigadora principal del proyecto, y entre los autores se encuentran **Beatriz Fernández-Gámez** y **Patricio Solís-Urra**, entre otros.

### Referencia del estudio

Fernandez-Gamez B, Solis-Urra P, Coca-Pulido A, et al. **Effect of a 24-week resistance exercise intervention on cognitive function in cognitively normal older adults: The AGUEDA randomized controlled trial.**

<http://imuds.ugr.es/>

Alzheimer's & Dementia. 2026;22:e71019.

### **Sobre AGUEDA**

AGUEDA (Active Gains in Brain Using Exercise During Aging) es una línea de investigación que **examina los efectos del entrenamiento de fuerza sobre la cognición y marcadores cerebrales** en personas mayores sin deterioro, así como **mediadores y moderadores** de dichas mejoras.

**Más información ([nota oficial UGR](#))**